

Pour beaucoup d'entre nous, la COVID-19 crée de l'incertitude face à l'avenir. Les gens s'inquiètent de leur santé, de la santé de leurs proches, de l'école, du travail ou des finances. Il s'agit d'une période d'anxiété et de stress pour tous. Il est correct de prendre du temps pour votre santé mentale – le fait d'avoir une bonne santé mentale et de ressentir du bien-être peut vous aider à faire face à cette période.

Prenez des mesures



Adopter une attitude proactive peut vous aider à reprendre du contrôle et à réduire l'anxiété. Tournez-vous vers des organismes fiables comme le **gouvernement de la Nouvelle-Écosse**, **Santé Canada** et **l'Organisation mondiale de la Santé** pour obtenir de l'information sur les façons de réduire vos risques d'être malade ou de transmettre la maladie aux autres.

Prenez soin de vous



Mangez le mieux possible.



Faites régulièrement de l'exercice.



Réservez du temps pour vos passe-temps.



Dormez suffisamment.

Restez en contact avec votre famille et vos amis



L'isolement peut affecter votre humeur. Trouvez des façons d'établir des liens avec les personnes qui vous sont chères – vous pouvez encore les appeler, leur envoyer des messages textes ou faire un appel vidéo.

Aidez les autres si vous le pouvez

Demandez à vos amis, aux membres de la famille ou aux voisins s'ils ont besoin de quelque chose, comme d'aliments à l'épicerie ou d'autres articles pour la maison. Le simple fait de vérifier régulièrement en leur téléphonant, en leur envoyant des messages textes ou en faisant des appels vidéo peut faire une grande différence.

Explorez des stratégies d'autogestion

Pour mieux maîtriser vos pensées anxieuses, explorez des stratégies d'autogestion comme la pleine conscience, le yoga, l'art et les techniques de méditation ou de relaxation.

Les organismes *Anxiety Canada* et *Jeunesse, J'écoute* peuvent vous fournir des stratégies d'autogestion de l'anxiété

Regardez moins les médias sociaux et les nouvelles

Vérifier constamment les mises à jour ou lire des histoires sensationnelles peut vraiment nuire à votre santé mentale. Évitez l'exposition excessive aux nouvelles ou aux médias sociaux et limitez le temps que vous y consacrez s'ils augmentent votre anxiété. Si vous ressentez le besoin de limiter les conversations, il est correct de dire à votre famille, à vos amis et à vos collègues que vous ne pouvez pas y participer.

Ayez un plan

Bien qu'il soit difficile de prévoir ce qui s'en vient, se préparer à des situations (comme l'auto-isolement) peut aider à réduire une part d'incertitude face à l'avenir. Les personnes qui ont des problèmes de santé mentale préexistants ou des troubles liés à la consommation d'une substance doivent poursuivre leur traitement autant que possible et porter attention à l'apparition ou à l'aggravation des symptômes.

La ligne provinciale d'intervention d'urgence en santé mentale est accessible **tous les jours, 24 heures sur 24**, pour toutes les personnes qui vivent une situation de crise liée à la santé mentale ou à la dépendance et pour tous leurs proches qui s'inquiètent à leur sujet. Il suffit d'appeler (sans frais) au **1-888-429-8167**.